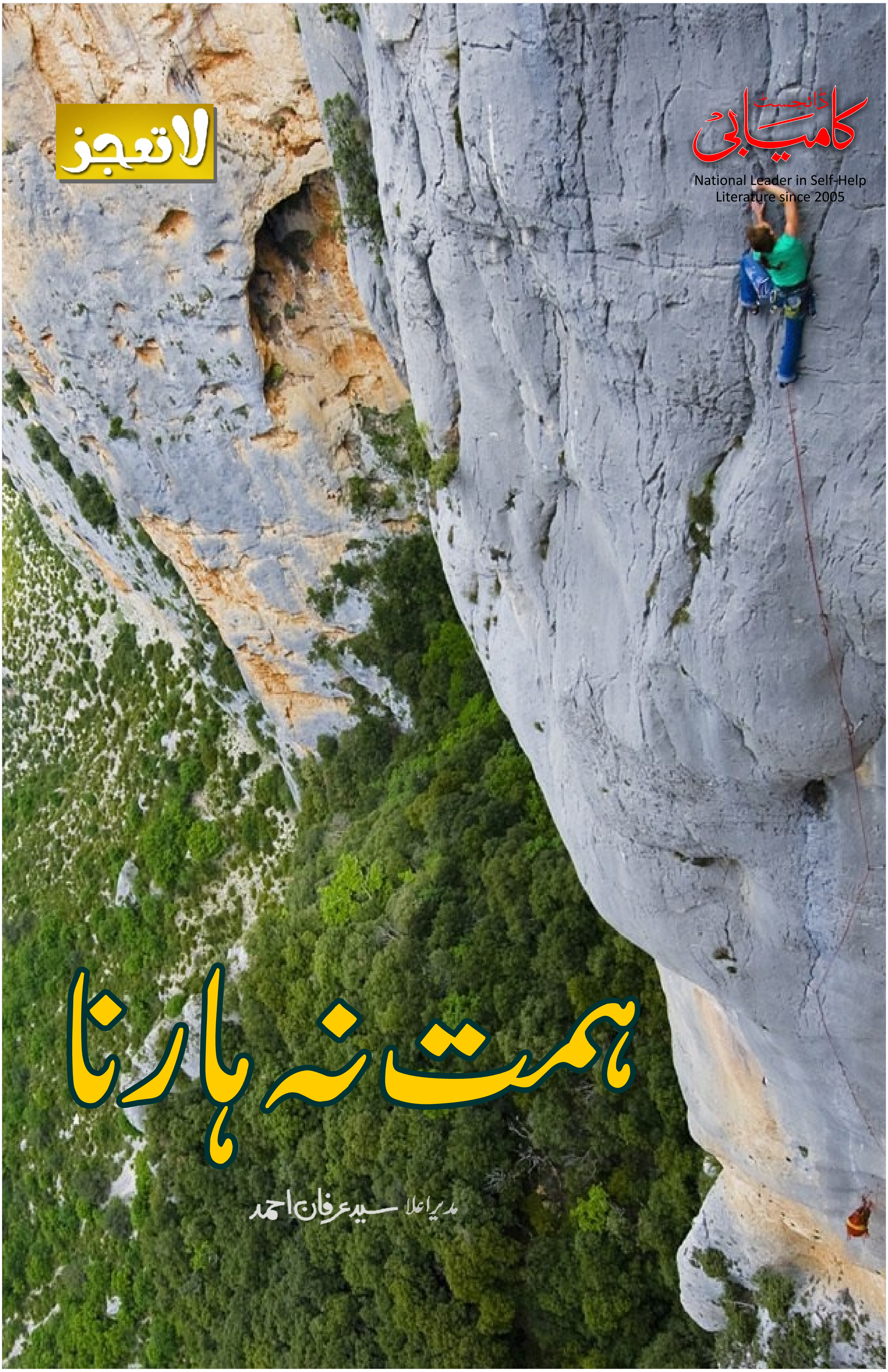

ڈائجسٹ
کامیابی
National Leader in Self-Help
Literature since 2005
لاتعجز
ہمت نہ ہارنا
مدیراعلا سید عرفان احمد

کتاب سے پہلے

احرص علیٰ ماینفعک واستعن باللہ ولا تعجز (رواہ مسلم)

محمد رسول اللہ ﷺ

یہ الفاظ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک حدیث سے ہیں جو مسلم شریف کے حوالے سے ریاض الصالحین میں دی گئی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی درج بالا حدیث کا مفہوم کچھ یوں ہے، ہر نفع رساں شے کی طلب کرو، اللہ سے مدد مانگو اور کبھی عاجز نہ ہو جاؤ (ہمت نہ ہارو)!

میں نے پہلی بار یہ حدیث ایک رسالے میں دیکھی تھی اور اس کے الفاظ اور مفہوم سے اس قدر متاثر ہوا کہ پھر اس کی تحقیق میں لگ گیا کہ اس حدیث کا ماخذ کیا ہے۔ چند روز کی کوشش کے بعد اللہ تعالیٰ نے اس حدیث کے حوالے تک پہنچا دیا اور پھر یہ چند الفاظ اس قدر طاقت ور اور موثر ثابت ہوئے کہ مجھے نہیں معلوم، کیسے پوری ایک کتاب تیار ہو گئی۔

دل کی بات کہوں تو **ولا تعجز** نے میرے دل، دماغ اور پھر زندگی پر شدید ترین اثرات مرتب کیے ہیں، اور اب زندگی کی کیفیات ہی بدل گئی ہیں۔ یہ کتاب اگرچہ پوری کی پوری نئی نہیں ہے، اس میں بعض تحریریں کامیابی ڈائجسٹ میں شائع ہو چکی ہیں، البتہ چند مضامین خاص اس کتاب کا حصہ پہلی بار بن رہے ہیں۔ اسی طرح، شائع شدہ مضامین میں بھی ولا تعجز کے تناظر میں جہاں کہیں نظر ثانی کی ضرورت محسوس ہوئی، میں نے اضافے اور ترامیم کی ہیں۔

سید عرفان احمد

جنوری - فروری 2016ء

قیمت (سادہ نیوز پیپر):
150 روپے - سالانہ: 900 روپے (مع رجسٹری)

قیمت (سفید آفسیٹ پیپر):
200 روپے - سالانہ: 1200 روپے (مع رجسٹری)

☆ سالانہ/مستقل خریداری میں چھے کتابوں کی قیمت شامل ہے۔
☆ وی پی سے معذرت۔

دوماہی کامیابی ڈائجسٹ، کراچی، پاکستان

فون 0335-242-77-66 یوفون
0311-242-77-66 زونگ

☆ دفتری اوقات: صبح 9 بجے سے دوپہر 1 بجے (پیرتا جمعہ)
☆ sms نہ کریں؛ جواب نہیں دیا جائے گا!
☆ ترسیل زر کیلئے ایزی پیسہ اکاؤنٹ 0341-2786708-2 یا بینک الحبیب / میزان بینک کے آنلائن اکاؤنٹ میں رقم جمع کرا سکتے ہیں۔ مزید رہنمائی کیلئے فون کیجیے۔

پبلشر: سید عرفان احمد   پرنٹر: قریشی آرٹ پریس، ناظم آباد نمبر 3، کراچی

فہرست

2
زندگی آسان نہیں

لقد خلقنا الانسان فی کبد ~ ''ہم نے انسان کو مشقت میں پیدا کیا ہے۔''
القرآن

تتلی کی پیدائش کا عمل بہت ہی دل کش ہے۔تتلی کی پیدائش کے چار مراحل ہیں: انڈا، لاروا، پیوپا اور بالغ تتلی ۔ جب پیوپا بن جاتا ہے تو اس میں موجود کیڑا آہستہ آہستہ نمو پاتا رہتا ہے اور اس کے پر نکل آتے ہیں۔اس وقت وہ ایک خول میں بند ہوتا ہے اور جب پر بڑے ہونا شروع ہوتے ہیں تو تتلی کیلئے خول کے اندر کی جگہ کم پڑنے لگتی ہے۔تتلی اول تو اس تنگی کو برداشت کرتی ہے، لیکن ایک وقت ایسا آتا ہے کہ تتلی کیلئے سانس لینا بھی دوبھر ہو جاتا ہے۔تتلی تب بھی برداشت کرتی رہتی ہے، یہاں تک کہ تتلی کا دم گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ جب تتلی کا دم گھٹنے لگتا ہے تو تتلی اپنی پوری قوت سے اپنے نازک اور حسین پروں کو پھڑ پھڑاتی ہے۔اپنی پوری قوت کا استعمال کرنے سے اس کے گرد موجود مضبوط خول ٹوٹ جاتا ہے اور تتلی باہر نکل آتی ہے۔ جب تتلی باہر نکلتی ہے تو ایک بہت بڑی اور رنگ برنگی پھولوں کی دنیا اس کا استقبال کرتی ہے۔

تجربہ کیا گیا کہ جب تتلی اس سخت لمحے میں ہوتی ہے اور مرنے کو آجاتی ہے تو اس کی مدد کرنے اور اس کا کام آسان تر کرنے کیلئے عین اس لمحے خول کو ایک سمت سے کاٹ دیا گیا تا کہ تتلی کا دم گھٹنے کا خدشہ نہ رہے اور وہ بہ آسانی خول سے باہر سے نکل آئے۔ جب تتلی کو یہ آسانی فراہم کی گئی تو خول سے آزاد ہونے والی یا یوں کہیے کہ پیدا ہونے والی تتلی میں اُڑنے صلاحیت نہیں تھی۔اس کے پروں میں اتنی قوت اور توانائی نہ تھی کہ وہ اُڑ سکیں۔

زندگی...**آسان**....نہیں ہے۔

یہ عنوان اکثر کیلئے بہت ہی سخت ہے، کیوں کہ انسانی مزاج ہے کہ وہ آسانی چاہتا ہے اور اس دنیا میں آسانی نہیں، سختیاں ہی سختیاں ہیں، مشکلات ہی مشکلات ہیں۔انھی مشکلات میں سے انسان نے اپنے لیے راہیں پیدا کرنا ہے۔وہ جو کچھ چاہتا ہے، اسے حاصل کرنا چاہتا ہے۔

3
تبدیلی کا فیصلہ

''کشتی ساحل پر بہت محفوظ ہوتی ہے، لیکن کشتی کا اصل کام یہ نہیں ہے۔''

آئنسٹائن

کرکٹ کا ورلڈ کپ تو آپ کو خوب یاد ہوگا کہ جب پاکستانی ٹیم نے پہلی بار ورلڈ کپ کرکٹ جیتا تھا اور پاکستانی قوم کی خوشی کا ٹھکانہ نہیں تھا۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ جب پاکستان نے پانچ تجرباتی ایٹمی دھماکے کیے تھے (اٹھائیس مئی انیس سو اٹھانوے) تو پوری قوم خوشی اور فخر سے سرشار تھی۔ پاکستان کا کوئی کونہ ایسا نہ تھا جہاں پاکستانیوں نے اپنے اپنے انداز میں خوشی نہ منائی ہو اور اللہ تعالیٰ کے سامنے سر بہ سجود نہ ہوئے ہوں۔

ذرا اپنے ماضی کی طرف جائیے۔ جب ہماری کرکٹ ٹیم نے ورلڈ کپ جیتا تو آپ کہاں تھے؟ آپ کی عمر کیا تھی؟ آپ کس جماعت میں پڑھ رہے تھے؟ آپ کی صحت کی کیفیت کیسی تھی؟ آپ کی فکر کی نوعیت کیسی تھی؟ آپ کے دوست کون تھے؟ آپ اُس وقت کیا بننا چاہتے تھے؟ ان تمام سوالوں کے جوابات آپ کے علم میں ہیں، کیوں کہ یہ آپ کے ماضی سے تعلق رکھتے ہیں جس سے آپ گزر چکے۔

لیکن، اگر آپ سے کوئی یہ پوچھ بیٹھے، ''آج سے پندرہ برس بعد آپ کہاں ہوں گے؟'' تو آپ کیا جواب دیں گے؟ آپ کے پاس اس سوال کا کیا جواب ہے؟ کیا آپ آج وہیں ہیں جہاں آج سے دس یا بارہ یا پندرہ برس پہلے تھے؟ کیا آپ آج وہاں ہیں جہاں آج سے دس، بارہ، پندرہ برس پہلے جانا چاہتے تھے؟

ماضی کی طرف دیکھیں تو احساس ہوتا ہے کہ وقت کتنی تیزی سے گزر گیا۔ مستقبل کی طرف نظر دوڑائیں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ابھی بہت وقت پڑا ہے۔ علما اور اللہ والے کہتے ہیں، یہ شیطان کا دھوکا ہے۔ یہ بات سو فیصدی درست ہے۔ البتہ، شیطان ہی ہمیں یہ دھوکا نہیں دیتا، ہم اپنے آپ کو خود بھی اسی دھوکے میں مبتلا رکھتے ہیں۔

4
آپ تنہا بھی بہت کچھ کر سکتے ہیں

''ہمارا کام یہ نہیں کہ ہم دوسروں سے آگے نکل جائیں؛ ہمیں تو اپنے سے آگے نکلنا ہے...
اپنے ریکارڈ توڑ کر، کل جو کیا تھا، آج اس سے بہتر کر کے، اپنی صلاحیتوں کے ساتھ
جو ہم نے آج تک استعمال نہیں کیں۔''

اسٹیورڈ بی جانسن

آپ کسی سے بھی پوچھ لیجیے، کوئی بھی زندگی میں ناکام ہونا نہیں چاہتا۔ کوئی بھی اپنی خواہشات کا گلا گھونٹ کر انھیں مارنا نہیں چاہتا۔ کوئی بھی شاہراہِ زندگی پر ناکامی کا سفر طے کرنا نہیں چاہتا۔ لیکن پھر کیا وجہ ہے کہ ہر شخص ناکامی کی چاہت نہ رکھنے کے باوجود کامیاب نہیں ہوتا؟ کیوں چند لوگ ہی کامیاب ہو پاتے ہیں؟ کیا سبب ہے کہ ہر شخص اپنی زیادہ تر خواہشات کو پورا نہیں کر پاتا؟ کیا عوامل ہیں جن کی بنیاد پر شاہراہِ زندگی پر کامیابی کا سفر شروع نہیں ہو پاتا...اور اگر شروع ہو جائے تو جاری رکھنا شدید مشکل ہو جاتا ہے؟

ان تمام سوالات کے چند ماہرانہ جوابات موجود ہیں۔ تاہم، یہاں ہم صرف ایک نکتے پر بات کریں گے: ہم میں سے بہت کم لوگ اپنی زندگی کو کامیاب بنانے اور اپنی خواہشات کو پورا کرنے کی ذمے داری خود قبول کرتے ہیں۔ بہت کم لوگ کامیابی کا سفر جاری رکھنے کی ذمے داری خود لیتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر وہ لوگ ہیں خاص طور پر نوجوانوں میں، جو خود کو کمزور، بے آسرا اور ہر صلاحیت و قابلیت سے محروم سمجھتے رہتے ہیں۔ ان میں بھی دو طرح کے لوگ ہوتے ہیں۔ ایک تو وہ جو کچھ کوشش اور سعی کے بعد مطلوبہ نتیجہ حاصل نہیں کر پاتے اور اس کا الزام دوسروں کے سر تھونپ کر بری الذمہ ہو جاتے ہیں؛ دوسرے، وہ افراد جو اِن لوگوں کو دیکھ کر، ان کی مایوس کن باتیں سن کر خود کو پہلے ہی سے کسی عملی اقدام سے دور کر لیتے ہیں۔ ثانی الذکر افراد کے نزدیک بے عملی کی یہ وجہ ہی کافی ہوتی ہے کہ ''جب دوسرے لوگوں کو اُن کی محنت کا صلہ نہیں ملا تو ہمیں کیسے ملے گا؟ اس لیے ہوش اور عقل کا تقاضا یہی ہے کہ کوشش ہی نہ کی جائے۔''

آپ بھی ہیرو بن سکتے ہیں

مجھے کہنے دیجیے، اور اس میں ذرا برابر مبالغہ ہے اور نہ چاپلوسی کہ آپ کے اندر ہیرو بننے کی صلاحیت موجود ہے۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ ہیرو پیدائشی طور پر ہیرو ہوتے ہیں تو یہ آپ کی بہت بڑی غلط فہمی ہے اور شاہراہِ زندگی پر کامیابی کا سفر شروع کرنے میں سب سے پہلی، سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ نبی تو پیدائشی ہوتا ہے، مگر ہیرو پیدائشی نہیں ہوتا۔ اس لیے میری بات کا یقین کیجیے کہ آپ کے اندر ہیرو بننے کی تمام تر صلاحیتیں موجود ہیں۔ آپ سنجیدگی اور یکسوئی سے کبھی اپنے بارے میں غور کریں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ کے اندر یہ خوبیاں موجود ہیں جو آپ کو ہیرو بنانے کیلئے درکار ہیں۔ مثال کے طور پر، جرات، درست وقت پر درست اقدام کرنے کا شعور، دوسروں کو فائدہ پہنچانے کی خواہش، اپنی موجودہ سطح سے بلند ہو کر عمل کرنے کی تڑپ، آگے بڑھنے کا جذبہ وغیرہ۔ لیکن یہاں اہم سوال یہ ہے کہ کیا موقع پر آپ کو یاد رہے گا کہ آپ ایک ہیرو ہیں اور پھر بے غرض ہو کر درست اقدام کیلئے اٹھ کھڑے ہوں؟

ایک دوڑ میں ایک صاحب اول نمبر آئے تو اُن سے پوچھا گا کہ یہ دوڑ جیتنے کے بعد آپ کے کیا تاثرات ہیں؟ انھوں نے نہایت برافروختہ ہوتے ہوئے جواب دیا، ''پہلے یہ بتاؤ کہ میرے پیچھے کتا کس نے چھوڑا تھا؟''

ہم عموماً اپنے اندر چھپے ہیرو کو ڈھونڈتے نہیں ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم شعوری طور پر ایسی کسی تبدیلی کیلئے کوشش کرنے پر تیار نہیں ہوتے۔ لیکن، اللہ تعالیٰ نے نظامِ قدرت میں اس قسم کا انتظام کر رکھا ہے کہ ہم بعض اوقات ایسے حوادث کا شکار ہو جاتے ہیں کہ اپنے اندر کے ہیرو کو دریافت کرنا ہماری مجبوری ہو جاتی ہے، کیوں کہ ہمارے پاس دوسری کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ اب کی بار آپ کا کسی مشکل صورتِ حال سے واسطہ پڑے تو پورے عزم کے ساتھ گزشتہ عام فیصلوں کے مقابلے میں مختلف اور مشکل فیصلہ کیجیے (خواہ وہ فیصلہ بعد میں آپ کو چھوڑنا پڑے)۔ آپ اِن شاء اللہ تعالیٰ اپنے اندر چھپے ہوئے ہیرو کو تلاش کر لیں گے۔

تاہم، اکثر ایسی کسی بھی مشکل صورتِ حال میں ہم اپنے اندر چھپے ہوئے ہیرو کو دریافت نہیں کر پاتے۔ اس کے کئی اسباب ہیں۔ اس کا ایک بڑا سبب میڈیا ہے۔ ہم میڈیا میں لوگوں کو کامیاب دیکھتے ہیں۔ لیکن، میڈیا میں صرف وہ لوگ سامنے آتے ہیں جو کامیاب ہو چکے ہیں۔

5

آپ زندگی میں کیا چاہتے ہیں؟

’’زندگی سمسٹرز پر مشتمل نہیں کہ آپ کو خود شناسی کیلئے موسم گرما کی چھٹیاں دی جائیں۔
یہ کام آپ کو اپنا ہی وقت نکال کر کرنا ہوگا۔‘‘

بل گیٹس

امریکا سے شائع ہونے والی ایک معروف کتاب What they don`t teach you at Harvard Business School میں ہارورڈ میں ہونے والے ایک مطالعے کا حوالہ دیا گیا ہے کہ 1979ء میں ہارورڈ ایم بی اے پروگرام کے اسٹوڈنٹس کو ایک سوال نامہ دیا گیا۔ اس سوال نامے میں پوچھا گیا تھا، ’’کیا آپ نے اپنے اہداف کو واضح لکھا ہے کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور مستقبل میں ان اہداف کی تکمیل کیلئے منصوبہ بندی کی ہے؟‘‘

صرف تین فیصد گریجویٹس نے اپنے اہداف لکھے اور پلان کیے تھے۔ تیرہ فیصد کے اہداف تھے، مگر انھوں نے انھیں کہیں تحریر نہیں کیا تھا۔ جبکہ چوراسی فیصد طلبہ کا کوئی واضح ہدف ہی نہیں تھا۔

دس برس بعد ان طلبہ سے دوبارہ رابطہ کر کے ان کا انٹرویو لیا گیا۔ انٹرویو کے بعد درج ذیل حقائق سامنے آئے:- وہ تیرہ فیصد طلبہ جن کے دس سال پہلے اہداف تھے، دیگر چوراسی فیصد طلبہ (جن کا کوئی ہدف نہیں تھا) سے دوگنا زیادہ کما رہے تھے۔ جبکہ تین فیصد طلبہ کہ جن کے اہداف اور منصوبے لکھے ہوئے تھے، باقی ستانوے فیصد طلبہ سے دس گنا زیادہ کما رہے تھے۔

[illegible] ہمیں احساس ہے، آپ اپنے سے بہتر لوگوں [illegible] پچاس ساٹھ برس کی مختصر سی زندگی میں بہت کچھ حا[illegible] آپ اپنی زندگی میں جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں، کیا اس کیلئے آپ نے کوئی اقدام کیا؟ آپ اپنی زندگی میں جو مقام یا منزل پانا چاہتے ہیں، کیا آپ نے اس کو اپنا مقصد بنا کر اس کیلئے کوئی منصوبہ بندی

8

رشتے ناتے

"لوگوں کے ساتھ اُن کے ظاہر کے مطابق معاملہ کرو؛
دلوں کے حال تو اللہ جانتا ہے۔"
حضرت عمر فاروقؓ

ہمارا خاندان... ہمارے ماں باپ، ہمارے بچے، بیوی/شوہر، ہمارے بہن بھائی... ہماری زندگی کا سب سے اہم شعبہ ہیں۔ آپ کو دنیا کی ہر شے مل سکتی ہے، آپ دنیا کے امیر ترین شخص بن جائیں، آپ کو بہت بڑے ادارے کا ایگزیکٹو بنا دیا جائے، آپ کے پاس عزت، شہرت، دولت سبھی کچھ ہو، تب بھی آپ کو زندگی کے اُن لمحوں کا افسوس رہے گا جو آپ نے اپنے گھر والوں سے دُور گزارے۔ جب بھی آپ کو وہ وقت یاد آئے گا جب آپ نے اپنے والد کی ڈانٹ کو اپنی ذلت سمجھا، اپنی والدہ کا حکم ماننے سے انکار کر دیا، اپنے دوست کی خواہش کو اپنے باپ کی نصیحت پر ترجیح دی... وہ واقعہ بھی آپ کو کچوکے لگائے گا کہ جب آپ نے اپنی چھوٹی بہن کے کھلونے چھین کر مکان سے باہر پھینک دیے تھے اور وہ بے چاری اپنے معصوم سے چہرے پر آنسو بہاتی ایک کونے میں بے بس کھڑی تھی۔

اگر کسی کی زندگی فرض کیجیے، اختتام پر ہو اور اس سے سوال کیا جائے کہ اسے اپنی زندگی میں جس چیز کا سب سے زیادہ دکھ ہے تو اس کا جواب کچھ یہی ہوگا کہ اسے ان لمحات کا سب سے زیادہ دکھ اور افسوس ہے جو اس نے اپنے گھر والوں سے دور گزارے۔ آپ بھی اس جواب سے اتفاق کریں گے؟ (عموماً یہ احساس عمر کے آخری حصے میں جا کر ہی ہوتا ہے۔)

زندگی کے تمام شعبوں میں سب سے اہم شعبہ خاندان ہے۔ جب تک ہم غیر شادی شدہ ہوتے ہیں تو والدین اور بہن بھائی ہمارے خاندان کا حصہ ہوتے ہیں۔ شادی کے بعد بیوی/شوہر اور پھر بچے ہمارے خاندان کی تشکیل کرتے ہیں۔ خاص کر، بچوں کی پیدائش کے بعد ایک زیرک شوہر/بیوی کی اولین ترجیح اس کی اولاد ہی ہوتی ہے۔ ہماری زندگی کے دن رات کے معمولات،

21

خود آشنائی - صرف آدھے گھنٹے میں

''زندگی... خود کو پہچاننے کا نام نہیں، خود کو تخلیق کرنے کا نام ہے۔''

جارج برنارڈ شا

اگر آپ سے کوئی پوچھ بیٹھے، آپ کون ہیں... تو آپ کیا جواب دیں گے؟

کیا آپ اپنا اور اپنے والد کا نام بتائیں گے؟ کیا آپ جو کام کرتے ہیں، اس کا نام یا تفصیل بتائیں گے؟ لیکن، کبھی آپ نے خود سے بھی یہ سوال کیا کہ ''میں کون ہوں؟''

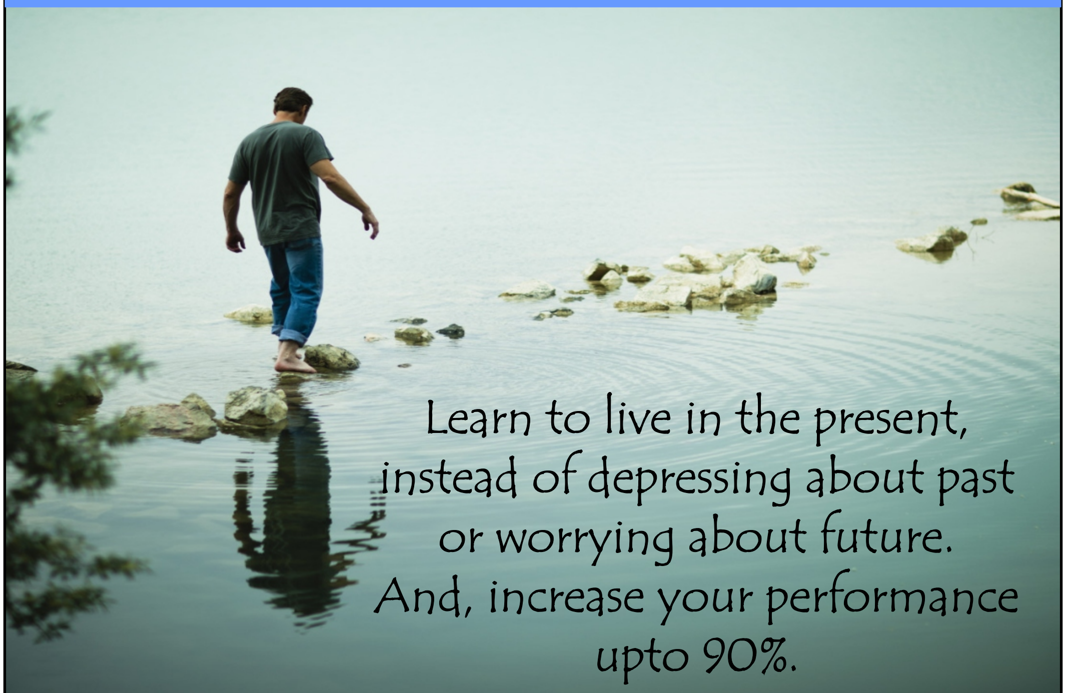
اگر آپ خود کو اس سوال کا جواب نہیں دے سکتے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ خود سے واقف نہیں ہیں۔ آپ کا اپنے سے رشتہ مضبوط نہیں ہے۔ بلکہ کہنے دیجیے، آپ اپنے آپ سے محبت نہیں کرتے، حالانکہ اس دنیا میں زندگی گزارنے، ترقی کرنے، خوش رہنے، لوگوں سے تعلقات نباہنے، خود اعتمادی اور شعور حاصل کرنے کیلئے اپنے آپ کو پہچاننا (خود آشنائی) نہایت ضروری ہے۔ جیسے کسی مقام تک پہنچنا تب تک ممکن نہیں جب تک آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ اس وقت کہاں ہیں، ایسے اس وقت تک آپ کیلئے کچھ بننا یا کوئی کامیابی حاصل کرنا بھی ناممکن ہے، جب تک آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کون ہیں اور کیا ہیں؟

تو چلیئے، تیار ہو جایئے خود کو دریافت کرنے کیلئے...اور وہ بھی صرف تیس منٹ یعنی نصف گھنٹے میں! خود آشنائی کی اس مشق کیلئے آپ کو صرف ایک کاغذ اور قلم کی ضرورت ہوگی۔ (یہ ضروری ہے کہ یہ مشق آپ کمپیوٹر یا موبائل فون پر نہ کریں، کاغذ اور قلم ہی کا استعمال ہو۔)

اب ایک کاغذ پر اپنی تمام چھوٹی بڑی تمام خوبیوں کی فہرست بنا لیجیے۔ یہ فہرست بنانا مشکل ہوگا، لیکن اس کے باوجود میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ کم از کم اپنی ڈیڑھ سو سے دوس خوبیاں تو ضرور لکھئے۔ مشاہدہ یہ ہے کہ پچاس خوبیاں تو آسانی سے لکھ لی جاتی ہیں، مزید خوبیاں لکھنا مشکل تر ہو جاتا ہے۔ گھبرایئے نہیں، ہمت نہ ہاریے۔ گہرائی میں جا کر سوچیے۔ آپ جب اپنے ذہن پر زور ڈالیں گے تو آپ کو اپنی بہت سے چھوٹی چھوٹی خوبیاں مل جائیں گی جن پر پہلے کبھی توجہ ہی

کیا آپ جانتے ہیں

آپ اپنی توانائیوں کا 70%
حصہ ضائع کردیتے ہیں؟



Join MINDFULNESS

1 DAY TRAINING FOR BEGINNERS

ہوم اسٹڈی کٹ میں بھی دستیاب ہے

Complete Home Study Course

8 week program

CD + Manual + Book



2 hours to 8 week courses available
for institutes and organizations.